

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a basketball, boxing gloves, a football, a volleyball, tennis rackets, a soccer ball, and a tennis racket with a ball. The icons are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides of the page.

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегает, кричит, пусть находится в постоянном движении».*

*Жан-Жака Руссо*

*Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.*

*Подготовила: Е. Н. Аброськина*

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке*



*Самостоятельная двигательная деятельность  
детей*



*Гимнастика после сна*

